



"La meilleure manière de remettre le pied à l'étrier, efficacement, sans se blesser, sans craquer et sans s'ennuyer, à travers une approche inédite : la méthode body-cardio-moving."

santé
magazine

"Pour reprendre une activité physique sans se tromper et surtout sans se dégoûter ni se « casser »"

L'EXPRESS



"L'auteur, un sportif de haut niveau, vous apprendra entre autres à vous échauffer correctement, à bien respirer et à bien récupérer après l'effort"

BIEN-ÊTRE & santé

Vu aussi dans :

Femme actuelle

LE MAGAZINE N°1 DE TOUS LES COUREURS
JOGGING
INTERNATIONAL

MODES & TRAVAUX

version
femina



"Le coach Thierry Bredel propose des entraînements adaptés à la physiologie féminine, mais aussi à la morphologie, au niveau de forme initial et aux objectifs de chacune."

version
femina

Vu aussi dans :

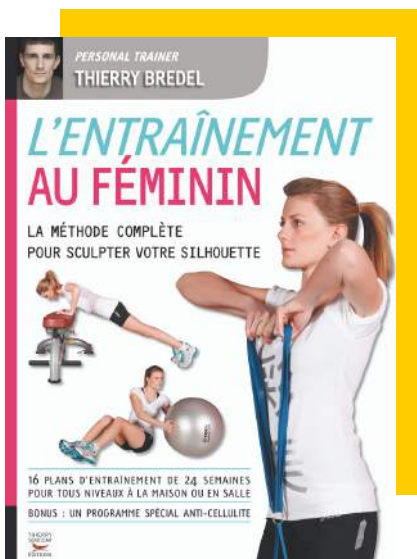
VIE PRATIQUE FÉMININ

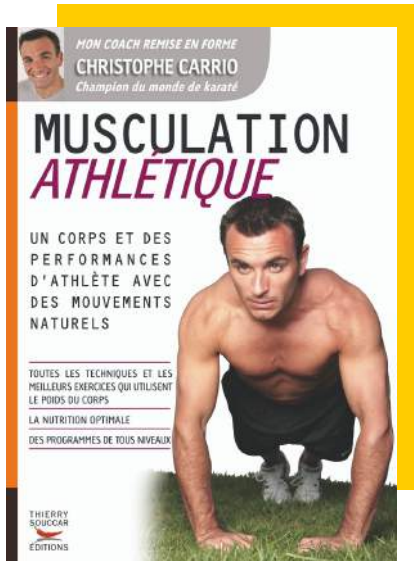
Côté beauté

Vital
LE PEPS, C'EST VITAL!

TOP Santé
FEEL, LOOK & LIVE YOUR BEST

femme actuelle





Ils en ont parlé :

version
femina

**ouest
france**



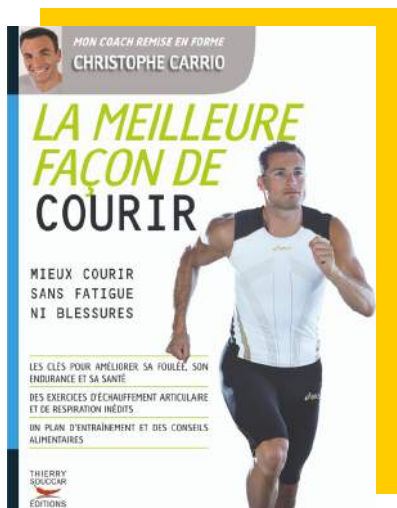
Ils en ont parlé :

B I B A
KARATÉ
BUSHIDO

Scôté
Santé

ELLE

TÊTU



"Pas besoin de courir un marathon ou de souffrir dans une salle de muscu' pour assouplir son corps. Il suffit de s'étirer en lisant les conseils de Christophe Carrio."

marie france

" Quintuple champion du monde de karaté et coach sportif, Christophe Carrio nous donne toutes les clés pour apprendre à s'assouplir et s'étirer grâce à 200 exercices illustrés. Avec efficacité et sans danger"

Vital
LE PEPS, C'EST VITAL!



"Outre les performances, le but est aussi d'éviter les blessures. Très clair, il est à mettre entre toutes les mains... Pour partir du bon pied !"

Nature Trail

Vu aussi dans :

RUNCHIC TRIMES.ORG



"Retour aux fondamentaux ! Ce guide décortique par le menu le bon geste pour un crawl optimal. [...] Une fois ces subtilités apprivoisées, on décuple le plaisir de nager."

SHAPE

"J'ai récemment acquis le guide du crawl moderne, c'est un très bon travail, exhaustif, complet et pertinent, vraiment bravo !" **Loïc Branda, 8 fois champion de France de nage en eau libre.**



Nicolas Geay
@Nicogeay



Voilà la solution pour descendre sous la minute aux 100... A dévorer... @Bibitri16

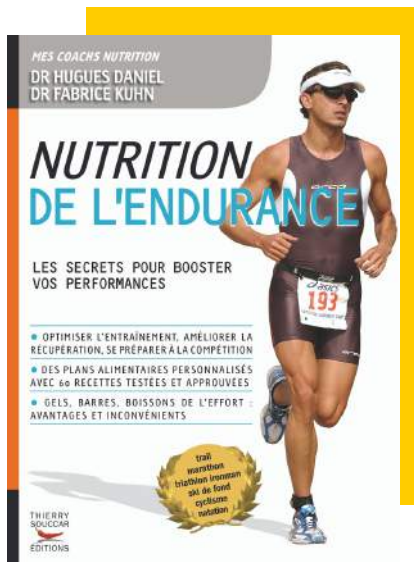




"Ce livre remplit parfaitement son rôle : fournir à l'athlète d'endurance des recettes faciles à réaliser et adaptées à sa pratique."



"Des recettes qui font le plein d'énergie, spécialement adaptées aux besoins des sportifs d'endurance ? C'est ce qu'on concocté les docteurs F. Kuhn et H. Daniel, tous deux médecins et pratiquants dans ce livre très complet et vraiment bien fait."



"Vous donne les bases d'une alimentation pensées pour votre pratique sportive. La théorie est ici vulgarisée de façon à parler au plus grand nombre sans pour autant tomber dans le simpliste."



"Nutrition de l'endurance est un véritable guide pratique qui s'adresse à tous les adeptes des sports d'endurance et permet d'optimiser son alimentation pour de meilleures performances."





"On ne se prive pas, on maigrit donc durablement, et surtout, on s'allège de là où on veut."

aufeminin.com

Vu aussi dans :

Avantage

SHAPE

remme
actuelle

santé
magazine

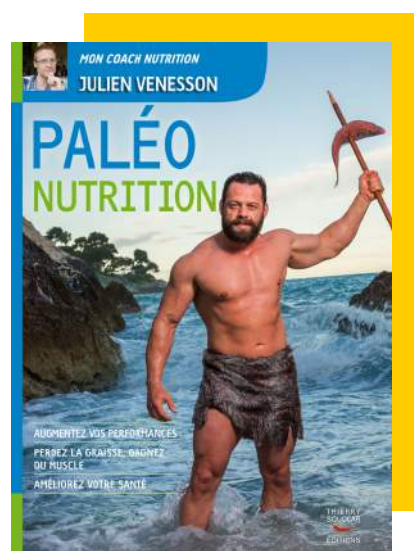
B I B A

marie france

VIE PRATIQUE
FÉMININ

Gala

REVUE DE PRESSE : NUTRITION SANTE



"LE guide de nutrition des sportifs qui veulent passer au paléo."

OPTIMUM RUNNING

"Cet ouvrage déboulonne certains mythes : non, les gladiateurs n'étaient pas de voraces carnivores, ils étaient principalement végétariens."

ICI  RADIO-CANADA

Vu aussi dans:

Le nouvel
Observateur
nouvelobs.com

Vital
LE PEPS, C'EST VITAL!